

- Tomar una siesta corta en posición sentada en un sillón, si se cansa (máximo 30 minutos).
- Cenar ligero y al menos una hora antes de irse a dormir.
- Evitar bebidas estimulantes.

Expresar las emociones y los deseos es cuidarse

El cuidado es una responsabilidad de toda la familia, por ello antes de que surja un problema concreto:

- Manifieste que necesita ayuda y apoyo para cuidar.
- Exponga sus opiniones de manera clara y tranquila a las otras personas de la familia y escuche sus argumentos.
- Acuerden y coordinen las condiciones del cuidado entre todas las personas implicadas.

Relaciones sociales y aficiones

- Dedique una parte del día a realizar actividades que le gusten y que sean compatibles y acordes con el tiempo disponible.
- Relaciónese con amistades o familiares, le permitirá compartir vivencias y evitar el aislamiento.
- Solicite apoyo a las personas de su confianza y utilice los recursos necesarios.

Relajación para sentirse mejor

- Dedique todos los días, un mínimo de diez minutos a esta actividad.
- Prepare un espacio acogedor, en el que se encuentre bien. Los ejercicios pueden realizarse en posición sentada o tumbada.
- Centre la atención en su respiración, tome aire por la nariz, reteniéndolo unos segundos y expulsándolo lentamente por la boca. Mientras expulsa el aire, percibirá que los músculos se aligeran y la tensión se libera. Continúe con

esta respiración, lenta y rítmica, como si fuese una ola del mar.

- Mientras respira sosegadamente, cierre los ojos y elija una palabra (“calma”, “tranquilidad”, “bienestar”...) o piense en un paisaje relajante (orilla del mar, paseo por el campo, montaña...). Concéntrese en ello y continúe respirando tranquilamente.
- Permanezca el tiempo que estime oportuno y una vez que decida terminar, realice tres respiraciones profundas, comience a mover poco a poco su cuerpo y abra los ojos. Incorpórese sin prisa y disfrute de esta nueva sensación.

En su Centro de Salud le pueden ampliar la información para cuidarse mejor.

Organismos y recursos de apoyo institucional

- Centros de Salud de la Comunidad de Madrid.
- Unidad de trabajo social en Atención Hospitalaria.
- Asociaciones de pacientes y grupos de ayuda mutua.
- Escuela de cuidadores del Hospital de Guadarrama: http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1191579828216&language=es&pagename=HospitalGuadarrama%2FPage%2FHGUA_contenidoFinal
- Centros de Servicios Sociales de los Ayuntamientos.
- Programa Cuidar al Cuidador. Ayuntamiento de Madrid: <http://www.lavozdelaexperiencia.es/>
- [Portal salud de la Comunidad de Madrid](#)
- Comunidad de Madrid: www.madrid.org
- Teléfono de Atención al ciudadano 012.

Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
Depósito Legal: M-30.138-2016
Tirada: 20.000 ejemplares
Agosto 2016
Imprime: BOCM



Promoción de la salud de las personas cuidadoras



Las personas que cuidan:

Son las personas que acompañan y se responsabilizan diariamente de la mayoría de los cuidados de las personas dependientes. Es muy importante que otros familiares y/o amistades se corresponsabilicen de estos cuidados.

¿Qué significa cuidar?

- Conocer y asumir las responsabilidades derivadas de proporcionar cuidado a una persona que no puede cuidarse sola.
- Tomar decisiones de forma individual y conjunta con el resto de familiares.
- Cambios en la organización de la vida personal.
- Compatibilizar la labor del cuidado con el resto de actividades de la vida diaria.

El bienestar de la persona cuidadora mejora si...

- Cuida de su propia salud.
- Recibe apoyo y comprensión y delega en familiares y/o amistades.
- Cuenta con apoyo de enfermería, medicina, trabajo social.
- Dispone de recursos como centros de día, ayuda a domicilio, escuelas de cuidados, grupos de educación para la salud en su centro sanitario, etc.
- Tiene conocimientos y habilidades para afrontar problemas derivados del cuidado.

Efectos en la salud

1. Al asumir el cuidado de otra persona puede aparecer:

- Sensación de cansancio todo el día, molestias musculares (espalda, brazos), dolor de cabeza, alteraciones digestivas o empeoramiento de problemas de salud previos.
- Cambios frecuentes de humor y del estado de ánimo: desgana, irritabilidad, tristeza, ansiedad,

preocupación o sentimientos contradictorios (amor, rabia, enfado, culpa...).

- Problemas de pareja, tendencia al aislamiento, necesidad de realizar tareas diferentes y conflictos de intereses en la familia.
- Consumo excesivo de sustancias excitantes (café, té...).
- Inicio y/o incremento en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Consumo de sustancias o de medicamentos no indicados por profesionales sanitarios.
- Sueño poco reparador o alteraciones del apetito.
- Menor atención al cuidado personal.
- Dejar de salir y de relacionarse con otras personas.

Comente en su Centro de Salud las molestias físicas o psicológicas para valorar su importancia, recibir tratamiento si es necesario, así como recomendaciones para una vida saludable (alimentación, actividad física, ...).

2. Cuando la labor del cuidado es aceptada, permite:

- Compartir el tiempo con la persona querida y disfrutar de su compañía.



- Adquirir habilidades para cuidarse mejor.
- Experimentar emociones positivas: satisfacción, ternura...
- Admitir el apoyo de las personas del entorno cercano.

¿Qué hacer para cuidarse?

Llevar una vida activa

En el día a día, hacer algunas actividades sencillas para reducir el estrés y mejorar la salud. Se recomienda al menos 30 minutos de ejercicios de intensidad moderada o un tiempo equivalente con otra intensidad, por ejemplo:

- Andar a buen paso o bailar.
- Montar en bicicleta.
- Hacer gimnasia en el agua o nadar.
- Subir escaleras.

Realice dos veces a la semana, una tabla de ejercicios durante 15 minutos (repetir 10 veces cada uno):

Posición sentada con la espalda apoyada en el respaldo:

- Levantar un pie del suelo y estirar las piernas alternativamente.
- Levantar los pies del suelo con las rodillas juntas.
- Llevar la cabeza muy despacio hacia un lado y después hacia el otro de forma alternativa.

Posición de pie:

- Girar suavemente la cintura a uno y otro lado.
- Con las manos apoyadas en la pared, doblar y estirar los brazos.

Posición tumbada:

- Llevar las dos rodillas hacia el pecho.

Para descansar bien:

- Levantarse y acostarse a la misma hora.
- Dormir entre 6-8 horas diarias